



# 113年 1.2月 南勢國小

健康午餐 安心美味·真心承諾

營養師：李臻聿

日期	主食	主菜	副菜	青蔬	湯	其他	全蛋 (個)	五穀 (碗)	蔬菜 (碗)	肉類 (碗)	魚類 (碗)	豆類 (碗)	奶類 (碗)
1/1	元旦												
1/2	香Q白飯 白米	南瓜燒雞 雞肉, 南瓜/煮	客家小炒 干片, 芹菜, 豬肉/炒	蝦香白菜 蝦米, 白菜, 紅蘿蔔/炒	有機蔬菜	好彩頭雞湯 蘿蔔, 雞肉	5.9	2.2	2.2	2.4	741		
1/3	香Q白飯 白米	蜜汁豬排 豬排/燒	番茄肉醬 番茄, 馬鈴薯, 豬肉/煮	羅勒海茸 五層塔, 海茸/炒	季節時蔬	養生肉骨茶 杏鮑菇, 排骨	5.9	2.2	2.3	2.4	744		
1/4	糙米飯 白米, 糙米	糖醋雞丁 雞丁, 洋蔥/燒	台南滷丸 魚丸, 油豆腐/滷	木耳花椰 花椰菜, 木耳/炒	有機蔬菜	鮮瓜燉湯 時瓜, 排骨	5.7	2.2	2.2	2.4	727		
1/5	香Q白飯 白米	蒜泥白肉 豬肉, 豆芽/炒	雞塊可樂餅 雞塊x1, 香酥餅x1/炸	豆瓣桂筍 桂竹筍/炒	有機蔬菜	金黃牛蒡湯 牛蒡, 玉米, 排骨	5.9	2.1	2.2	2.5	738		
1/8	小米飯 白米, 小米	可樂雞翅 雞翅/滷	黑干杏鮑菇 黑豆干, 杏鮑菇/燒	時瓜匯 時瓜, 木耳/煮	產履蔬菜	暖冬八寶湯 紅豆, 綠豆, 紫米	6.1	2.0	2.3	2.3	738		
1/9	香Q白飯 白米	蔥爆肉絲 豬肉, 洋蔥/燒	香香酸菜豬 酸菜, 絞肉/炒	麻油高麗鍋 高麗菜, 凍豆腐/煮	有機蔬菜	新竹米粉湯 米粉, 芹菜, 豬肉	5.7	2.3	2.2	2.4	735		
1/10	香Q白飯 白米	安東燉雞 雞丁, 馬鈴薯/煮	芹香天婦羅 芹菜, 天婦羅/炒	豆芽肉絲 豆芽菜, 豬肉/炒	季節時蔬	結頭排骨湯 結頭菜, 排骨	5.9	2.0	2.3	2.4	729		
1/11	五穀飯 白米, 五穀米	茄汁香酥魚柳 水蜜魚/炸	沙茶寬粉 寬粉, 白菜/炒	豚炒金菇木耳 金針菇, 木耳, 豬肉/炒	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜, 豬肉	6.1	2.0	2.3	2.5	747		
1/12	什錦炒麵 麵條, 豬肉/炒	韓式泡菜豬 豬肉, 泡菜/煮	玉米炒蛋 蛋, 玉米/炒	滷香世家 蘿蔔, 海帶結/滷	有機蔬菜	大滷湯 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳	5.9	2.2	2.2	2.5	746		
1/15	南瓜飯 白米, 南瓜	夜市香香雞 雞丁/炸	眷村炸醬 豬肉, 干丁, 毛豆/炒	雞茸豆薯絲 豆薯, 雞肉, 木耳, 紅蘿蔔/炒	產履蔬菜	綜合燒仙草 花豆, 小薏仁	6.1	2.2	2.2	2.5	760		
1/16	香Q白飯 白米	蒙古烤肉 豬肉, 洋蔥/炒	客家菜頭粿 蘿蔔糕, 菜脯/炒	冬瓜貢丸 冬瓜, 貢丸/煮	有機蔬菜	巧達濃湯 玉米, 紅蘿蔔	6.0	2.1	2.1	2.4	738	豆奶	
1/17	香Q白飯 白米	古早味雞排 雞排/滷	三杯米血糕 米血糕, 杏鮑菇/燒	番茄豆皮玉菜 高麗菜, 豆皮, 番茄/炒	季節時蔬	竹筍排骨湯 竹筍, 排骨	5.9	2.0	2.3	2.4	729		
1/18	紫米飯 白米, 紫米	塔香鍋燒魚 水蜜魚/煮	姑姑燒腐 豆腐, 金針菇/燒	塔香海根 五層塔, 海帶根/滷	有機蔬菜	四神湯 薏仁, 排骨	5.7	2.2	2.2	2.4	727		
1/19	香Q白飯 白米	瓜仔雞 花瓜, 雞丁/燒	佛蒙特咖哩 馬鈴薯, 紅蘿蔔/煮	翠綠四季豆 敏豆, 豬肉/炒	有機蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜, 豬肉	5.7	2.1	2.3	2.4	722		
寒假													
2/16	香Q白飯 白米	椒鹽炸雞 雞肉/炸	海芽粉絲 粉絲, 海芽/炒	宜蘭西魯肉 白菜, 蝦米, 豬肉, 木耳, 紅蘿蔔/煮	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇, 冬瓜, 雞肉	6.1	2.0	2.2	2.5	745		
2/17	薏仁飯 白米, 薏仁	鳳梨燒肉 豬肉, 鳳梨, 洋蔥/炒	濃郁豆腐煲 豆腐, 馬鈴薯, 紅蘿蔔/煮	夜市魷魚羹 筍絲, 紅蘿蔔, 魷魚羹/煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米, 洋蔥	5.8	2.3	2.3	2.3	740		
2/19	蕎麥飯 白米, 蕎麥	匈牙利燉肉 豬肉, 番茄/煮	小魚豆干 小魚乾, 豆干/炒	鮮彩花椰 花椰菜/炒	產履蔬菜	綠豆西米露 綠豆, 西谷米	6.1	2.2	2.2	2.4	755		
2/20	香Q白飯 白米	醋溜魚丁 水蜜魚/燒	黑輪大王 黑輪, 白蘿蔔/燒	金黃珍珠肉茸 玉米, 豬肉/炒	有機蔬菜	羅宋湯 番茄, 高麗菜	5.9	2.3	2.1	2.4	746		
2/21	香Q白飯 白米	鐵路豬排 豬排/燒	菜脯炒蛋 蛋, 菜脯/炒	小菜三絲 黃豆芽, 海帶絲, 紅蘿蔔/炒	季節時蔬	金針豚肉湯 金針花, 豬肉	5.7	2.2	2.2	2.4	727		
2/22	糙米飯 白米, 糙米	照燒小腿 翅小腿x2/滷	梅粉地瓜條 地瓜條x2/炸	筍干油腐 竹筍, 油豆腐/煮	有機蔬菜	日式味噌湯 海帶芽	6.1	2.2	2.0	2.5	755		
2/23	黃金蛋炒飯 白米, 蛋/炒	無酒麻油雞 雞肉, 杏鮑菇/煮	下飯肉燥 花瓜, 豬肉/炒	多汁福州丸 福州丸, 白菜/煮	有機蔬菜	元宵鹹湯圓 湯圓, 豬肉	5.9	2.3	2.1	2.3	742		
2/26	紫米飯 白米, 紫米(蔬食日)	福菜燒腐 福菜, 豆腐/煮	芹香豆包絲 芹菜, 豆包, 紅蘿蔔/炒	韓式部隊鍋 泡菜, 高麗菜, 年糕/煮	產履蔬菜	紅豆麥仁 紅豆, 麥仁	6.3	2.1	2.2	2.3	757		
2/27	香Q白飯 白米	BBQ雞排 雞排/燒	法式燉薯薯 馬鈴薯, 紅蘿蔔/煮	泰美味肉片 豬肉, 敏豆, 洋蔥/炒	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲, 紅蘿蔔, 木耳	6.0	2.0	2.3	2.4	736	豆奶	
2/28	二二八和平紀念日												
2/29	南瓜飯 白米, 南瓜	黑胡椒豬柳 豬肉, 洋蔥/煮	土豆四分干 花生, 四分干/燒	蝦香瓜瓜 時瓜, 蝦米/煮	有機蔬菜	海結玉米湯 海帶結, 玉米	5.7	2.2	2.2	2.3	723		

★全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 ★本廠一律使用生產追溯豬肉及CAS國產肉品，產地：台灣 ★主菜、副菜及青菜全面使用三章1Q食材，產地：台灣